

四十个自我检测性与爱上瘾症的问题

excerpted © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

节录自1985年奥斯丁支援团体，性与爱上瘾无名会，服务团体组织版权所有。

接下来的这四十个问题是专门用来检测是否患有性与爱上瘾症的可能症状。但要先说明的是，这些问题无法100%肯定是否确实患有这个疾病，且当答案是否定时，也不一定代表这个疾病一定不存在。性与爱上瘾者有很多不同的行为模式，所以对这些问题也可能有很多不同的看法及回答方式，但即使如此，这些简单的问题还是比详细地解释性与爱的上瘾行为更容易自我检测出是否患有这样的疾病。建议检测性与爱是否上瘾的过程应该要谨慎及隐密，我们希望这些问题的能对你有帮助。

- 是 否 1.) 你有没有曾经尝试控制或主导作爱或约会的次数?
- 是 否 2.) 你有没有发现你无法停止与某人约会，即使你知道继续与这个人约会对你而言是有破坏性的?
- 是 否 3.) 你是否觉得你不想让任何人知道你的性生活或爱情关系?
- 是 否 4.) 你有没有从性行为或爱情关系裡获得刺激与快感(High)?
- 是 否 5.) 你有没有曾经在不恰当的时间、地点，或与不恰当的人作爱?
- 是 否 6.) 你有没有曾经对自己承诺过要做到某些性或爱情关系的行为，但却发现自己没有办法履行这承诺?
- 是 否 7.) 你有没有曾经和你并非真心愿意与他(她)发生性关系的人有性行为?
- 是 否 8.) 你是否相信因为你的性关系或爱情关系，能让你的生活变的较可忍受?
- 是 否 9.) 你有没有曾经感觉你必须作爱或具有性关系?
- 是 否 10.) 你是否相信存在著某人可以”填补”(修复)你?
- 是 否 11.) 你是不是持续在记录著所有交往过伴侣的数目，不管是默记或真正地记录下来?
- 是 否 12.) 当你没有与你的爱情伴侣或性伴侣在一起时，你是否觉得绝望或不自在?
- 是 否 13.) 你是不是已经不记得你到底有过多少的性伴侣?
- 是 否 14.) 你是否对於需要一个爱人、性的填补，或未来的伴侣感觉到很迫切或极度渴望?
- 是 否 15.) 你是否曾经有过不计后果的性关系(例如:被抓到的威胁，会染上性病或爱滋病的危险)?
- 是 否 16.) 你是否发现你有重复不健康关系的习惯模式?
- 是 否 17.) 你是否觉得你在一段关系中唯一(或主要)的价值是你的性能力表现，或是提供感情上的贿赂与讨好?
- 是 否 18.) 你是否觉得除非你与你的性伴侣或爱情伴侣在一起否则你无法真正地活著，?
- 是 否 19.) 你是否觉得你有作爱的权利?
- 是 否 20.) 你是否发现你待在一个你无法离开的关系裡?
- 是 否 21.) 你是否曾经因为追求一个性伴侣而导致在财务上产生不稳定，或威胁到你的社会名望?
- 是 否 22.) 你是否相信你在”爱情生活”的问题源於你持续与”错误”的人交往?
- 是 否 23.) 你是否曾经因为你在外的其他性行为而导致严重的感情危机，或既有的感情关系完全被破坏?
- 是 否 24.) 你是否觉得如果你没有爱情关系或性行为将让你的生命完全没有意义?
- 是 否 25.) 你是否发现你在调情或故作风情，即使事实上你根本没有这个意思?
- 是 否 26.) 你的性行为与 / 或爱情关系是否影响到你在外的名声?
- 是 否 27.) 你是否曾藉由性或爱情关系来处理或逃避生活中的问题?
- 是 否 28.) 你是否因为自己自慰行为的频率、性幻想、所使用的性道具，或自慰的地点而感到不舒服?
- 是 否 29.) 你是否沉溺於窥淫癖或性暴露等不舒服或痛苦的行为?
- 是 否 30.) 你是否发现你需要透过愈来愈多的花样及精力来维持性行为或爱情生活，以让身体及情感上感到可以放鬆?

- 是 否 31.) 你是否一定要有性行为或爱情才能够感觉到自己才是个”真正”的男人或女人?
- 是 否 32.) 你是否觉得你的性及爱情活动像是走私行为的奖赏?
- 是 否 33.) 你是否因为对於爱情伴侣或性行为的想法与情绪, 而让你无法专注在生活的其他领域上?
- 是 否 34.) 你是否发现你自己耽溺於某个特定的人或性行为, 即使这些念头带来痛苦, 渴望或不舒服?
- 是 否 35.) 你是否曾经希望你可以停止或能控制你的性行为及爱情活动一段时间?
- 是 否 36.) 你是否发现你生活中的痛苦不断增加, 无论你做什麼都没用?
- 是 否 37.) 你是否感觉你欠缺尊严与整体感?
- 是 否 38.) 你是否觉得你的性行为或爱情生活对与你的灵性有负面的影响?
- 是 否 39.) 你是否觉得因为你过度依赖”性”的需要让你的生活变得一团糟?
- 是 否 40.) 你是否曾经想过若不是因为你对於性及爱情的过度追求, 也许你对於自己的生命有更多的发挥空间或有更多的事可以做?